

Plan de la Semana

09/03

Lunes

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ The Stripper
- ✓ Cool Down

Martes

Tonificación

- ✓ Total Cuerpo

Miércoles

Flexibilidad

- ✓ Calentamiento
- ✓ Flexi Box Splits

Jueves

Coreografía

- ✓ Calentamiento
- ✓ C'est Si Bon
- ✓ Estiramientos

Viernes

Clase de 1h

- ✓ All the good girls
go to hell

Sábado

Técnica

- ✓ Calentamiento
- ✓ Rondes de Jambe
- ✓ Caminatas Cruzadas

****Acuérdate de descansar por lo menos 1 vez /semana.**